

УДК 796.03:159.9

## ***ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (ТЕМПЕРМЕНТ) И ВЫБОР ВИДА СПОРТА***

***Ивкина В.***

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Россия, Калуга*

***Щеголева М. А.***

*Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Россия, Калуга*

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь личностных особенностей, в частности типов темперамента, с выбором вида спорта и успешностью спортивной деятельности. На основе анализа теоретических подходов и эмпирических исследований выявлены характерные профили темперамента для спортсменов командных, циклических, сложнокоординационных видов спорта и единоборств. Результаты исследования могут быть использованы в практике спортивной ориентации и индивидуализации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** темперамент, спорт, спортивная ориентация, личностные особенности.

## ***PERSONALITY TRAINS (TEMPERAMENT) AND CHOISE OF SPORT***

***Ivkina V.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,  
Russia, Kaluga*

***Shchegoleva M. A.***

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Abstract.**

The article examines the relationship between personality traits, specifically temperament types, and the choice of sport as well as success in athletic performance. Based on the analysis of theoretical approaches and empirical study, characteristic temperament profiles are identified for athletes in team sports, cyclic sports, complex-coordination sports, and martial arts. The results of the study can be applied in the practice of sports orientation and individualization of the training process.

**Key words:** temperament, sport, sports orientation, personality traits.

**Актуальность.** Спорт во всех своих проявлениях, вне зависимости от вида, предъявляет высокие требования не только к уровню физической подготовленности спортсменов, но также к их психофизиологическим ресурсам. В условиях постоянной конкуренции и интенсификации тренировочного процесса все более значимым становится учет индивидуально-психологических особенностей атлетов, которые во многом определяют успешность как на этапе начальной подготовки, так и в профессиональном спорте. Как отмечают в своих исследованиях отечественные ученые, эффективность спортивной деятельности напрямую зависит от того, насколько требования избранного вида спорта согласуются с природными задатками человека, в том числе с типологическими свойствами его нервной системы.

Одним из наиболее устойчивых и биологически детерминированных компонентов индивидуальности выступает темперамент. В психофизиологии, опирающейся на отечественную научную школу, темперамент понимается как

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

совокупность формально-динамических характеристик поведения, проявляющихся в силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов [8]. Данные свойства личности определяют энергетический потенциал индивида, скорость переработки информации, устойчивость к стрессовым воздействиям и способность к длительному выполнению монотонной однообразной работы – качества, имеющие ключевое значение для занятий спортом.

Проблема взаимосвязи темперамента с выбором спортивной специализации не является новой для психологии спорта, однако в последние годы она приобретает особую актуальность. Это связано, во-первых, с развитием персонализированного подхода в спортивной подготовке, ориентированного на максимальное раскрытие индивидуальных возможностей каждого атлета. Во-вторых, с необходимостью повышения эффективности спортивной ориентации на ранних этапах подготовки и снижения процента отсева юных спортсменов, который нередко обусловлен именно несоответствием индивидуально-психологических особенностей требованиям избранного вида деятельности [1, 4].

Кроме того, современные исследования в области спортивной психологии все чаще обращаются к вопросу о том, каким образом типологические особенности спортсмена могут быть компенсированы за счет формирования индивидуального стиля деятельности. Как показано в работах В. С. Мерлина, понимание структуры темперамента и механизмов его проявления в деятельности позволяет не только прогнозировать успешность в том или ином виде спорта, но и выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы нивелировать ограничения, связанные с природными особенностями атлета [8].

Таким образом, изучение взаимосвязи личностных особенностей (темперамента) с выбором вида спорта представляет собой актуальное научное направление, имеющее важное практическое значение для системы спортивного отбора, ориентации и психологического сопровождения

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

спортсменов. Результаты подобных исследований могут быть использованы тренерами, спортивными психологами и преподавателями физической культуры для повышения эффективности подготовки и сохранения контингента занимающихся.

**Цель исследования** заключается в теоретическом обосновании и эмпирическом изучении взаимосвязи личностных особенностей (типов темперамента) с выбором вида спорта у занимающихся различными спортивными специализациями.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. На основе анализа научной литературы выявить и систематизировать требования, предъявляемые различными категориями видов спорта к типологическим особенностям спортсменов.

2. На основе имеющихся исследований определить характерные профили темперамента у представителей разных спортивных специализаций и сформулировать практические рекомендации по учету личностных особенностей в спортивной ориентации.

**Ход исследования.** Спорт высших достижений и массовая физическая культура предъявляют к атлетам требования, которые включают в себя множество аспектов: физические данные, психологическую устойчивость, физиологические данные и другие. Всё большее значение приобретает вопрос о том, насколько индивидуально-психологические особенности занимающегося соответствуют специфике избранного вида деятельности. Как отмечает Е. П. Ильин, именно рассогласование между природными задатками человека и требованиями спортивной специализации нередко становятся причиной снижения мотивации, эмоционального выгорания и, в конечном итоге, отсева на этапах начальной подготовки [4].

В поиске ответа на вопрос, почему одни спортсмены успешно реализуют себя в командных игровых видах, тогда как другие достигают высот в Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

циклических или сложнокоординационных дисциплинах, исследователи всё чаще обращаются к анализу темперамента. Данное понятие, которое является биологически детерминированным и относительно устойчивым на протяжении жизни, задает формально-динамические рамки поведения, определяя темп деятельности, её интенсивность, способность к переключению и эмоциональную реактивность. Именно эти характеристики во многом определяют, в каком виде спорта человек сможет наиболее полно реализовать свой потенциал [3].

Проблема взаимосвязи темперамента и выбора вида спорта имеет не только теоретическое, но и выраженное практическое значение. На этапе начальной спортивной ориентации тренеры и спортивные психологи зачастую ориентируются преимущественно на антропометрические данные и уровень развития физических качеств, оставляя без внимания психофизиологические особенности юного спортсмена. Как показывают исследования А. Н. Сергеева и С. Н. Филипповой, такой подход приводит к тому, что значительная часть занимающихся оказывается в видах спорта, не соответствующих их природным задаткам, что в дальнейшем проявляется в трудностях освоения техники, нестабильности соревновательных результатов и высокой вероятности преждевременного завершения карьеры [10].

Осознание данной проблемы привело к созданию отдельного направления в спортивной психологии, которое изучает индивидуальный стиль деятельности. В. С. Мерлин, разрабатывая теорию интегральной индивидуальности [8], показал, что человек с определенными типологическими особенностями может успешно адаптироваться к требованиям деятельности за счет выработки индивидуальных способов выполнения задач. Для нашего исследования это значит, что, зная типологические особенности спортсмена, можно не только прогнозировать его успешность в том или ином виде спорта, но и выстраивать тренировочный процесс особым образом, чтобы компенсировать природные ограничения.

В. М. Русалов предложил структурную модель темперамента, включающую четыре формально-динамических свойства: эргичность (выносливость, способность к длительному напряжению), пластичность (легкость переключения с одних программ поведения на другие), скорость (темп реакций) и эмоциональную чувствительность (порог возникновения эмоциональных реакций) [9]. Данные свойства, по мнению автора, проявляются в трёх сферах: психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной. Для спортивной деятельности, требующей интеграции всех трёх компонентов, такая структура позволяет наиболее полно описать индивидуальные особенности атлета.

Обращаясь непосредственно к анализу требований различных видов спорта к типологическим особенностям спортсмена, необходимо учитывать, что каждая категория видов спорта предъявляет специфический набор требований к проявлению формально-динамических свойств психики. Далее мы рассмотрим различные виды спорта и подходящие для них виды темпераментов.

Начнем с командных видов спорта (футбол, баскетбол и др.). Они характеризуются высокой динамичностью, необходимостью быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, постоянным взаимодействием с партнерами и противодействием соперникам. Как отмечает А. В. Быков, успешность в этих видах спорта требует высокой подвижности нервных процессов, способности к быстрому переключению с одной тактической задачи на другую, а также устойчивости к эмоциональному напряжению, возникающему в условиях жесткой конкуренции [1]. Эмпирические данные, полученные Л. В. Макаровой и Н. В. Парфеновой, свидетельствуют, что среди спортсменов-игровиков преобладают сангвиники и холерики, демонстрирующие высокие показатели экстраверсии и эмоциональной возбудимости [7].

Единоборства предъявляет участникам особые требования к силе нервной системы.

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

системы, способности выдерживать длительное психоэмоциональное напряжение и восстанавливаться после кратковременных, но интенсивных нагрузок. В исследовании Г. А. Кузьменко показано, что спортсмены-единоборцы высокой квалификации отличаются сильной нервной системой, высокой эмоциональной устойчивостью и способностью к концентрации внимания в экстремальных условиях [5]. Т. Н. Скамбина и Т. В. Панасюк дополняют эти данные, указывая, что для успешных единоборцев характерно сочетание холерических черт (агрессивность, напористость) с развитой саморегуляцией, позволяющей направлять эти качества в конструктивное русло [11].

Циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки и пр.) требуют от спортсмена способности к длительному выполнению монотонной работы, устойчивости к утомлению и умения поддерживать заданный темп на протяжении продолжительного времени. Как показано в работе Т. Г. Фомиченко, спортсмены-стайеры обнаруживают высокую инертность нервных процессов, что проявляется в устойчивости к монотонии и способности сохранять работоспособность в условиях однообразной нагрузки [12]. Согласно классификации темпераментов, эти качества в наибольшей степени присущи флегматическому типу, хотя, как отмечает Е. П. Ильин, среди выдающихся представителей циклических видов могут встречаться и представители других типов, выработавшие индивидуальный стиль деятельности [4].

Сложнокоординационные виды спорта (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, синхронное плавание) предъявляют высокие требования к точности движений, способности к запоминанию сложных двигательных программ и самоконтролю. И. В. Чернышева, изучая психологические особенности спортсменок в этих видах спорта, приходит к выводу, что для них характерны высокий уровень нейротизма (эмоциональной чувствительности) в сочетании с развитой волевой регуляцией. Такой профиль позволяет с одной

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стороны тонко дифференцировать мышечные ощущения, а с другой – сохранять контроль в условиях соревновательного стресса. Зарубежные исследования подтверждают, что спортсмены сложнокоординационных видов чаще демонстрируют интровертированный тип с высокими показателями добросовестности [13].

Ситуационные (тактические) виды спорта (стрельба, шахматы, стрельба из лука) требуют высокой устойчивости к отвлекающим факторам, способности к длительному удержанию внимания и эмоциональной стабильности. С. И. Логинов, исследуя особенности темперамента спортсменов-стрелков, обнаруживает преобладание флегматического типа с низкими показателями экстраверсии и высокой эмоциональной устойчивостью [6]. Эти данные согласуются с результатами зарубежных исследований, показывающих, что для спортсменов, чья деятельность требует высокой точности и устойчивости к помехам, характерны интроверсия и низкий нейротизм.

Особого внимания заслуживает вопрос о компенсации типологических особенностей за счёт формирования индивидуального стиля деятельности. В. С. Мерлин показал, что индивид с определённым типом темперамента может успешно справляться с требованиями деятельности, противоречащими его природным особенностям, через выработку индивидуальных приёмов выполнения задач [8]. В спортивной практике это проявляется, например, в том, что спортсмен-флегматик в командной игре компенсирует низкую скорость реакций за счёт более точного прогнозирования ситуаций, а спортсмен-холерик в циклических видах поддерживает монотонность через приёмы психической саморегуляции [2].

Важным аспектом является динамика проявления темпераментальных свойств в процессе спортивного совершенствования. С ростом квалификации происходит не столько изменение свойств темперамента (они относительно стабильны), сколько выработка более эффективных способов их реализации в деятельности. Это имеет принципиальное значение для спортивной

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ориентации: на начальных этапах следует ориентироваться не на текущий уровень проявления качеств, а на потенциальную возможность их компенсации в рамках выбранного вида спорта.

Таким образом, теоретический анализ позволяет утверждать, что между типом темперамента и выбором спортивной специализации существует устойчивая взаимосвязь. Спортсмены интуитивно выбирают виды деятельности, соответствующие их природным особенностям, либо, оказавшись в «неподходящем» виде спорта, вынуждены вырабатывать компенсаторные механизмы, что требует дополнительных ресурсов и не всегда приводит к успеху.

**Выводы.** Проведённое теоретическое исследование, основанное на анализе отечественной и зарубежной научной литературы, позволяет заключить, что между личностными особенностями (типом темперамента) и выбором вида спорта существует устойчивая взаимосвязь. Темперамент, будучи биологически детерминированной и относительно устойчивой системой формально-динамических свойств, выступает важным предиктором успешности в различных видах спорта. Основные свойства нервной системы – сила, подвижность и уравновешенность (в отечественной традиции), а также параметры экстраверсии и нейротизма (в зарубежной традиции) – определяют энергетический потенциал спортсмена, скорость переработки информации, эмоциональную реактивность и устойчивость к стрессовым воздействиям.

Проведённое теоретическое исследование подтверждает наличие устойчивой взаимосвязи между типом темперамента и выбором спортивной специализации: командные игровые виды требуют подвижности нервных процессов и экстраверсии, единоборства – силы нервной системы и эмоциональной устойчивости, циклические виды – инертности и монотонности, сложнокоординационные – сочетания эмоциональной чувствительности с волевой регуляцией, ситуационные – низкой экстраверсии и высокой стабильности. При этом, согласно теории индивидуального стиля Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

деятельности В. С. Мерлина, спортсмен может компенсировать несоответствие природных особенностей требованиям вида спорта через выработку индивидуальных приёмов выполнения задач, что особенно значимо с ростом квалификации.

Полученные результаты обосновывают необходимость включения психодиагностического компонента в процедуру спортивной ориентации на ранних этапах подготовки для повышения точности прогнозирования успешности, снижения риска отсева и индивидуализации тренировочного процесса.

### Библиографический список

1. Быков, А. В. Темперамент и принятие решений в игровых видах спорта / А. В. Быков // Спортивный психолог. – 2023. – № 2. – С. 34–41.
2. Горбунов, С. А. Нейрофизиологические основы индивидуального стиля деятельности в спорте / С. А. Горбунов, А. П. Исаев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2022. – Т. 15, № 3. – С. 45–53.
3. Зайцева, И. П. Темперамент как фактор успешности спортивной деятельности (на примере студенческого спорта) / И. П. Зайцева, И. И. Кривцова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 112–119.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-0832-9.
5. Кузьменко, Г. А. Особенности проявления темперамента у спортсменов-единоборцев высокой квалификации / Г. А. Кузьменко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 67–73.
6. Логинов, С. И. Особенности темперамента спортсменов-стрелков / С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

С. 45–47.

7. Макарова, Л. В. Психологические особенности личности спортсменов игровых видов спорта с разными типами темперамента / Л. В. Макарова, Н. В. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 23–25.

8. Мерлин, В. С. Очерк теории темперамента / В. С. Мерлин. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Наука, 1973. – 292 с.

9. Русалов, В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. М. Русалов. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 528 с. – ISBN 978-5-9270-0241-2.

10. Сергеев, А. Н. Личностные предикторы выбора вида спорта у подростков / А. Н. Сергеев, С. Н. Филиппова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 112–120.

11. Скамбина, Т. Н. Взаимосвязь темперамента и успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / Т. Н. Скамбина, Т. В. Панасюк // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2. – С. 412–416.

12. Фомиченко, Т. Г. Связь мононоустойчивости и типологических свойств нервной системы у спортсменов-стайеров / Т. Г. Фомиченко // Спортивный психолог. – 2024. – № 1. – С. 52–58.

13. Чернышева, И. В. Психологические особенности спортсменок в сложнокоординационных видах спорта / И. В. Чернышева // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия: Психология. – 2022. – Т. 8 (74), № 3. – С. 78–86.